www.Planeta28.com
Tu música...tu revista



OBK

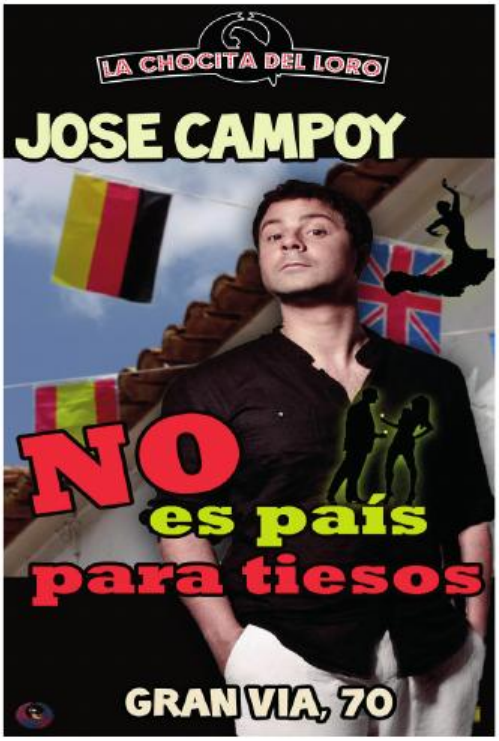
WWW.PLANETA28.COM

Número 77 Oct 2015

CONTENIDOS






LA CHOCITA DEL LORO
JOSE CAMPOY
NO
es país
para tiesos
GRAN VIA, 70




URBAN
RUNNERS
MADRID

STAFF /

DIRECTOR
IGNACIO ESTEBAN

REDACTORA JEFE
NEREA DE LA TORRE

PUBLICIDAD
JAVIER ALMAZÁN

FOTOGRAFÍA
28FOTOS.COM

CONTENIDOS
FRANCISCO LÓPEZ
JAVIER ALMAZÁN

REDACCIÓN
VANESSA GÓMEZ
MARTA VALVERDE
JOEL PONS
IGOR SANTIAGO

MAQUETACIÓN
DANIEL ESTEBAN

CONTACTO
PLANETA28@PLANETA28.COM
WWW.PLANETA28.COM





B

K

OBK

"OTRA CANCIÓN DE AMOR"

OBK vuelve a la escena musical después de Revolución (2013) con un disco muy especial.

"Otra canción de amor" es el primer single elegido, una canción que nos transportará a un nuevo mundo sonoro, muy personal del que siempre ha hecho gala OBK y que sin duda es la mejor carta de presentación para definir éste nuevo trabajo.

Muy pronto nuevo trabajo en el mercado ¿Qué nos vamos a encontrar en este nuevo trabajo?

El nuevo trabajo es una revisión de las mejores baladas de amor y desamor de mi carrera. Es un disco donde me apetecía darle un nuevo enfoque en la producción a esos temas tan conocidos por los fans y seguidores, pero también una manera de acercarme a un público que quizás no conozca el lado más melódico y menos electrónico del grupo.

Vamos con el primer single "Otra canción de amor" ¿por qué habéis elegido este tema como presentación del nuevo trabajo?


3x1 EN DEPILACIÓ
LÁSER DE DIO
www.cuidatemajadahonda.com



Zona pequeña
Labio superior
Mentón

12€

Zona mediana
Axilas
Ingles

35€

Zona grande
Piernas completas
Tórax + Abdomen

79€

Me parece el tema que mejor engloba lo que quería hacer en éste disco. Era un reto intentar sobretodo mantener la emoción y alma original del tema pero con nuevas instrumentaciones y caminos sonoros, mucho más orgánicos de lo que mi publico está acostumbrado. Y en ese sentido "Otra canción de amor" me parece la candidata ideal para liderar éste disco.

Lo más difícil a la hora de componer este disco ha sido...

Pues justo lo que decía antes. Intentar mantener el sentimiento y alma de la versión original y trabajarlo desde un punto de vista diferente a lo acostumbrado. Ha sido un disco muy complicado porque versionar temas que ya de por sí eran bastante acústicos, no era tarea fácil. Pero esa dificultad me ha forzado a buscar nuevos caminos y enfoques que hacen que esté muy satisfecho y orgulloso de haberlo podido sacar adelante. Ha sido duro pero espero que haya valido la pena.

Y lo más fácil...

Convencer a la compañía de que éste era el disco que quería hacer en este momento. Todo sentíamos que era un proyecto diferente y atractivo. Es el primer disco de OBK donde la electrónica no es el gran protagonista en la producción y donde podríamos retomar grandes clásicos del grupo de otra manera y mostrar otras facetas.

¿Ganas de directo? ¿Qué sorpresas nos esperan en vuestra gira?

Yo siempre tengo ganas de concierto. Con el tiempo me doy cuenta de que el escenario es mi verdadera válvula de escape y necesito ese contacto para alimentar mis futuros proyectos. Sentir que hay un público esperándote y apoyándote cada noche hace que te sientas poderoso y afrontar lo que venga sabiendo que no estás solo.

¿En qué se diferencian OBK de 2015 con los de los comienzos?

En nada, a lo que se refiere a la ilusión, ganas de




UNIQUE
TO RUN
VALENCIA · SE
CASUAL
HOTELES
Unique hotels to enjoy the city


HOTELS
THE CITY
VILLA · BILBAO
Consigue un
8% de descuento
reservando en nuestra web
con el código BeCasual
casualhoteles.com
@casualhoteles
facebook.com/Casualhoteles

trabajar y hacer las cosas lo mejor posible.
En mucho, en la experiencia adquirida en todos los aspectos que rodean a la industria.

Si pudierais viajar en el tiempo a la fecha en la que empezaba vuestra carrera musical ¿qué consejo os daríais?
Habría montado el Sónar y así seguro que en alguna edición hubiéramos tocado.(jajaja!)

La canción preferida de vuestra carrera es...

Todas las que me han hecho sentir que valía la pena dedicarle horas de estudio. Es un topicazo, pero no dejan de ser tus hijos para siempre, y aunque alguno destaque por encima de otros, son todos fruto de mi amor por la música.
Y de este último trabajo…
Ahora mismo "Otra canción de amor". Debido a que la escucho a todas horas: durante la promo, la realización del videoclip, etc…

¿Cómo veis el panorama musical en España?

Como siempre. Poco interesante y poco arriesgado. Yo personalmente, siempre me he fijado en el mundo anglosajón para descubrir grupos y propuestas que me sean sugerentes. Somos un país complicado para el tema música.

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Los grandes medios de comunicación siempre tienen tiempo y atención para los que venden o son mediáticos, pero son los medios más pequeños los que ayudan a que mucha gente escuche o descubra a nuevos grupos o informen de la trayectoria y trabajo de los que aún siguen en activo.

No os conocía, pero ahora mismo estoy haciendo una entrevista para vosotros. Encantado y os deseo todo lo mejor en vuestros proyectos.

OCTUBRE 2015

LA CHOCITA DEL LORO

GRAN VÍA

JUEVES 01
20:00 JUAN AROCA
21:30 JOSÉ CAMPOY
22:15 GUSTAVO BIOSCA

VIERNES 02
19:00 ISER RAMOS
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 LUISMI
00:30 TONI CANO

SÁBADO 03
18:00 FRAN EL CHAVO
19:00 LUISMI
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN SOLO
00:30 JUAN CARLOS CÓRDOBA

DOMINGO 04
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 CHEMA TRUEBA
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 05
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO

MARTES 06
21:30 JOSÉ CAMPOY

MIÉRCOLES 07
21:30 EVA Y QUÉ Y RAUL NAVAREÑO

JUEVES 08
20:00 DANI ALÉS
21:30 MIGUEL IRÍBAR
22:15 SERGIO MARÍN

VIERNES 09
19:00 GONZALO JIMÉNEZ
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 EVA Y QUÉ
00:30 TONI CANO

SÁBADO 10
18:00 MARCOS ARIZMENDI
19:00 RUBÉN GARCÍA
20:00 LUISMI
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JUAN CARLOS CÓRDOBA

DOMINGO 11
18:00 RUBÉN GARCÍA Y GONZALO JIMÉNEZ
19:00 BERMÚDEZ
20:00 JUAN DÁVILA
21:15 ROBER BODEGAS
22:15 DANI DELACÁMARA
23:45 RAUL NAVAREÑO
00:30 KACO

LUNES 12
18:00 RUBÉN GARCÍA Y GONZALO JIMÉNEZ
19:00 JUAN SOLO
20:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
21:15 GONZALO JIMÉNEZ

MARTES 13
21:30 ISMAEL GALÁN E IVÁN REY

MIÉRCOLES 14
21:30 EVA Y QUÉ Y RAUL NAVAREÑO

MATINALES*

SÁBADO 03 12:30 ISER RAMOS
DOMINGO 04 12:30 ISER RAMOS
SÁBADO 10 12:30 MIGUEL MIGUEL
DOMINGO 11 12:30 DANI ALÉS
LUNES 12 12:30 ISER RAMOS
SÁBADO 17 12:30 MIGUEL MIGUEL
DOMINGO 18 12:30 ISER RAMOS
SÁBADO 24 12:30 MIGUEL MIGUEL
DOMINGO 25 12:30 ISER RAMOS
SÁBADO 31 12:30 MIGUEL MIGUEL
DOMINGO 01 (NOV.) 12:30 ISER RAMOS

*EDAD RECOMENDADA A PARTIR DE 4 AÑOS

JUEVES 15
20:00 DANI ALÉS
21:30 JOSÉ CAMPOY
22:15 GUSTAVO BIOSCA

VIERNES 16
19:00 GONZALO JIMÉNEZ
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 DANNY BOY-RIVERA
00:30 TONI CANO

SÁBADO 17
18:00 MARCOS ARIZMENDI
19:00 LUISMI
20:00 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JOSEBA

DOMINGO 18
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 CHEMA TRUEBA
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 19
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO

MARTES 20
21:30 ISMAEL GALÁN E IVAN REY

MIÉRCOLES 21
21:30 EVA Y QUÉ Y RAUL NAVAREÑO

JUEVES 22
20:00 DANI ALÉS
21:30 MIGUEL IRÍBAR
22:15 SERGIO MARÍN

VIERNES 23
19:00 ISER RAMOS
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 EVA Y QUÉ
00:30 KACO

SÁBADO 24
18:00 MARCOS ARIZMENDI
19:00 RUBÉN GARCÍA
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JOSEBA

DOMINGO 25
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 BERMÚDEZ
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 26
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO

MARTES 27
21:30 MIGUEL IRÍBAR

MIÉRCOLES 28
21:30 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO

JUEVES 29
20:00 DANI ALÉS
21:30 JOSÉ CAMPOY
22:15 GUSTAVO BIOSCA

VIERNES 30
19:00 GONZALO JIMÉNEZ
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 DANNY BOY-RIVERA
00:30 TONI CANO

SÁBADO 31
18:00 FRAN EL CHAVO
19:00 LUISMI
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JUAN CARLOS CÓRDOBA

DOMINGO 01 (NOV.)
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 BERMÚDEZ
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

C/ GRAN VIA, 70 - Venta De Entradas: 915242503

www.lachocitadelloro.com

Con la Colaboración de: SENATOR HOTELES
VENTA DE ENTRADAS ATRAPALO.COM Ocio al mejor precio
ticketmaster ticketmaster.es
entradas.com 902 585 125
VENTA DE ENTRADAS 902 400 222 www.elcorteingles.es
Produce: PRODUCCIONES La Chocita

SKECHERS GOrun Strada

URBAN

RUNNERS

MADRID



URBAN RUNNERS MADRID

SKECHERS GORUN STRADA Y GORUN ULTRA ROAD

La marca americana Skechers no deja de sorprendernos, hemos tenido la suerte de probar dos de sus nuevos lanzamientos, GOrun Strada (la zapatilla más armada y estable) y GOrun Ultra Road (la mejor zapatilla neutra y amortiguada). Zapatillas con una relación calidad / Precio insuperable, sin duda se van a convertir en dos “pelotazos” de ventas

La marca americana **Skechers** no deja de sorprendernos, hemos tenido la suerte de probar dos de sus nuevos lanzamientos, GOrun Strada (la zapatilla más armada y estable) y GOrun Ultra Road (la mejor zapatilla neutra y amortiguada). Zapatillas con una relación calidad / Precio insuperable, sin duda se van a convertir en dos “pelotazos” de ventas.

La Skechers Gorun Strada se caracteriza por ser una zapatilla muy amortiguada, ideal para rodaje largos, muy estable y con una capacidad de respuesta buenísima, su drop se sitúa en los 8 mm. Indicada para corredores de peso medio y pisada neutra, aunque si utilizas plantillas también podrás utilizarla, porque se trata de una zapatilla con una horma ancha y comodísima.

La parte superior de este

modelo Gorun Strada viene sin costuras, con refuerzos termosellados . La malla del Upper es muy cómoda, se adapta a la perfección al pie. La lengüeta es un alargada y mullida, junto con los cordones planos hace que el ajuste sea cómodo y aporte estabilidad sin aprisionar. Su horma es bastante ancha, lo que hace que sea muy cómoda. Incluye inserciones reflectantes para mayor visibilidad. La media suela ha sido fabricada en Resalyte TM que aporta muy buen retorno de energía y una amortiguación muy buena y confortable.

La suela de esta zapatilla como se adelantaba en alguno de los modelos anteriores monta una combinación de tres tecnologías: M-Strike para promover el apoyo en la zona media del pie; GOimpulse Sensors, pequeños círculos en la zona del antepié y Power Pillars, esta última para mejorar la estabilidad.



URBAN RUNNERS MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

EL MEJOR BLOG RUNNING

www.UrbanRunnersMadrid.com

CORRER
ENMADRID.COM

NO CORR
VEN A CORRER

PARQUE DEL RETIRO

PARQUE JUAN CARLOS I

PARQUE TIERNO GALVAN

- Distintos niveles de entreno
- Planes específicos pensando en
- Puedes entrenar los 4 días por e
- Desde **21€** al mes

info@correrenmadrid.com



RAS SOLO
CON NOSOTROS

Martes	**19:30**
Viernes	**15:30**
Lunes	**19:30**
Miércoles	**19:00**
Viernes	**19:00**

a satisfacción del atleta popular
l mismo precio

www.correrenmadrid.com

Aunque por construcción sea una zapatilla ideal para el apoyo de metatarsos puedes utilizarla perfectamente si "taloneas" ya que el aterrizaje es suave y la respuesta reactiva muy buena.

Hemos realizado la prueba de ambos modelos en el Parque del Retiro de Madrid, rodando por tierra compacta, asfalcto, césped y terrenos algo pedregosos, la respuesta en todos ellos ha sido estupenda, tan solo flojea un poco en césped, como la mayoría de las zapatillas que no son de trail. La sensación desde el primer momento es muy cómoda, El pie va perfectamente sujeto pero sin la sensación de presión en ninguna parte.

Nuestra conclusión es que es una zapatilla ideal para entrenamientos y competiciones largas, perfectas incluso para Maratón, si te las calzas te vas a enamorar de ellas.
GOrun Ultra Road es una una zapatilla muy muy muy amortiguada, ideal para rodaje largos y para aquellos que les encante un tacto al correr muy amortiguado, muy estable. Son un modelo perfecto para el otoño invierno, en primavera o verano nos tememos que resultará algo caluroso. Si buscas una zapatilla para quemar kilómetros, con mucha amortiguación, para distancias largas y "sin dejarte un riñón" esta es tu zapatilla… aventuramos que además podrás hacer alguna incursión en otros terrenos más "traileros" con bastante facilidad.

La parte superior de este modelo es muy ventilado, la estética es llamativa con un corte más "agresivo" un diseño que nos parece muy acertado para el público europeo, que cada vez nos gusta más el postureo…

Hemos realizado la prueba de ambos modelos en el Parque del Retiro de Madrid, rodando por tierra compacta, asfalto, césped y terrenos algo


URBAN
RUNNERS
MADRID
GO RUN ULTRAROAD

pedregosos, la respuesta en todos ellos ha sido estupenda, tan solo flojean un poco en césped, como la mayoría de las zapatillas que no son de trail. La sensación desde el primer momento es muy cómoda, El pie va perfectamente sujeto en ambas pero sin la sensación de presión en ninguna parte, tal vez en la Ultra Road la sensación de protección es incluso mayor.

Nuestra conclusión es que ambas zapatillas son ideales para entrenamientos y competiciones largas, perfectas incluso para Maratón, si te las calzas te vas a enamorar de ellas.




URBAN
RUNNER
MADR
GO RUN STRADA



SECOND

Después de más de una década de canciones, carretera, conciertos y constante evolución musical, el grupo ha crecido en todos los sentidos, y llegados a este punto han decidido volver a la autogestión, a la independencia discográfica, a la libertad de sus inicios. Un apasionante regreso a sus orígenes, pero esta vez no están solos sino que cuentan con el apoyo de los miles de seguidores que han ido ganando a pulso en cada uno de sus poderosos directos. Consigue tu ticket ahora y prepárate a disfrutar del viaje.



Tercera vez que aterrizáis en nuestro Planeta, en aquella ocasión nos presentabais "Montaña Rusa" ¿Qué ha pasado con Second desde ese momento hasta este nuevo trabajo?

Han pasado muchos conciertos, festivales, vivencias y experiencias, que ahora se ven reflejadas en nuestro nuevo trabajo. Muchas cosas buenas a nivel de grupo, y altibajos en lo personal.

¿Qué nos vamos a encontrar en este nuevo trabajo?

Os vais a encontrar un canciones y estructuras sin prejuicios, letras profundas y a la vez directas, y mucha verdad. Seguimos en nuestro viaje, seguimos aprendiendo.

"Viaje iniciático" ¿el título refleja lo que se siente al escuchar vuestro trabajo?


¡ENTREN
Tu Gimnasio en el
Op
WWW.OPE
Calle Fomer
91


IA DURO!
centro de Madrid
pera
gym
RAGYM.COM
nto, 3 28013 Madrid
5472668

Por lo menos esperamos que el oyente no quede indiferente ante la escucha del disco, que le provoque distintas emociones. Que al finalizar haya vivido una experiencia, y se haya identificado.

Hemos tenido oportunidad de escuchar vuestro nuevo trabajo y creemos que os superáis con respecto a anteriores discos, hemos detectado una evolución en vuestro sonido muy acertada ¿cómo lo sentís vosotros?

Gracias. Lo que decimos es que aunque pase el tiempo, pensamos que estamos en una continua búsqueda, no queremos parar de investigar, y esperamos siempre evolucionar en cada disco. Sentimos que es fruto de haber cogido lo mejor de la espontaneidad de nuestros comienzos, con todo lo que hemos aprendido durante todo este tiempo.

Es un disco equilibrado, potente, hecho para el directo ¿Cuál ha sido el secreto?

El único secreto es sentir la necesidad de comunicar, y, por supuesto, mucho trabajo. El productor, Juan Ross, ha sido uno más del grupo, viniendo al local a trabajar las canciones con nosotros. Ha aportado experiencia y optimismo, que son esenciales.

> “un saludo a todos los que apoyáis la música y leéis Planeta 28. Nos vemos por algún concierto de la gira.

Hemos tenido la suerte de disfrutaros en directo y sabéis imprimir una

fuerza sobre el escenario impresionante, ¿qué supone para vosotros el directo?

Desde siempre es nuestro rincón exquisito, el lugar donde nos gusta estar, el contacto directo con el público. Ahí se ve la reacción a las canciones y letras sin barreras, y lo disfrutamos mucho.

La canción preferida de vuestra carrera es...

Ahora mismo “Nivel inexperto” del nuevo disco es mi favorita. Cambia siempre, pero hablo de ahora mismo...

¿Cómo veis el panorama musical en España? ¿Creéis que va a cambiar la industria discográfica?

No es que vaya a cambiar, es que está cambiando. Sobre todo, la forma de descubrir música por parte de los amantes de la misma. El que quiere indagar tiene más medios para hacerlo, y esto nos da oportunidad a los grupos menos apoyados por los medios masivos. Cada vez salen grupos con propuestas más interesantes.

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Vosotros si apoyáis la música con letras en nuestro idioma, y bueno, hay de todo. No se trata del idioma, más bien de la calidad. Hay que apoyar el arte, lo que te hace pensar.

Os dejamos espacio para lo que nos queráis contar

Hoy hemos pasado el día metiendo discos de mecenas de nuestro crowdfunding en unas cajas especiales para ellos, firmándolos, y poniéndolos en sobres. Esto dice mucho de como es un grupo a día de hoy... A nosotros nos gusta que sea así.

En JANABEBE.COM encontrarás lo que necesitas para el nacimiento de tu bebé, desde la preparación de los indispensables para la clínica, divertidas bolsas para el hospital realizadas en algodón 100% para que guardes su primera puesta. Además podrás incluir el portapañales, el neceser para tenerlo todo organizado. Te lo ofrecemos en un práctico pack a precios de escándalo!









A partir de
salir de paseo c
sentidos y el
Por eso en JAN

Arrullos de r
cortavientos si

Además c
Nuevas fu
no esté en co

Preparándonc
portabebés unive
Productos

anabebé



e la segunda semana de vida del bebé es recomendable
con él. El contacto con el exterior favorece el desarrollo de sus
ejercicio suave ayuda a la madre a recuperarse del parto.
ABEBE.COM te ofrecemos los artículos necesarios para este
primer contacto.

rizo de algodón 100%, hipoalergénico, arrullos polares, pañuelos
n olvidarnos de las fundas para maxi-cosi y las capotas de algodón.
Un adelanto de nuestra colección Otoño-Invierno
de nuevos colores y estampados de todos nuestros productos.
undas para la hamaca Babybjorn Soft Balance, para que bebé
ntacto con el polyester de la hamaca, fácil instalación, fácil lavado.
Tu bebé siempre limpio y cómodo.
os para el invierno se hace indispensable un saco de invierno para
rsal para que sea cual sea la marca de tu portabebés lo puedas usar.
disponibles a partir del 15 de septiembre en www.janabebe.com

Janabebé

PABLO CASTAÑÓN

AMORES MINÚSCULOS

Primera vez que aterrizáis en nuestro Planeta, para presentarnos "Amores minúsculos" ¿Qué se va a encontrar el espectador en esta representación?

Un grupo de jóvenes en busca de ese gran amor que parece, o lo complicamos para que parezca, tan difícil de encontrar en estos tiempos. Todo ello acompañado de buen rollo, risas y emociones a flor de piel.

Candidatos a MEJOR ESPECTÁCULO REVELACIÓN en los PREMIOS MAX, ¿Cómo se vive?

Con mucha ilusión. Fue un subidón cuando recibimos la noticia porque nos hizo confiar aún más en el proyecto. Cosas así motivan mucho.

¿Cómo recomendaríais a nuestros lectores que fueran a ver "Amores minúsculos"?

Si lo que quieren es pasar un buen rato, verse reflejados en algunas situaciones y que luego les quede un sabor muy agradable que da ganas de vivir, iría directo a ver Amores Minúsculos. Es una obra muy terapéutica.



¿Cómo es vuestro personaje?

Mi personaje se llama Jaime y es un escritor en busca de inspiración. Comparte piso con su buen amigo Nacho, que es dibujante de comics. Parece que esa inspiración nunca llegará hasta que aparece por sorpresa en forma de Eva y su vida cambia de rumbo.

¿Cómo se vive actuar en Madrid con la competencia teatral que hay?

Madrid es una gran capital de teatro y estar actuando en una obra que además tiene este éxito es un lujo. Tras más de un año en Nave 73 y en el Off del Teatro Lara comenzamos ahora la etapa en el Nuevo Apolo muy motivados y con varias novedades que



harán la función aún más enriquecedora.

¿Qué hacemos con el IVA cultural, cierre de salas... muchas zancadillas?

¡Qué vuelva a ser el de antes! O que se rebaje considerablemente. Siento que falta una cercanía, un diálogo que conduciría a una mayor comprensión de este arte tan necesario. Lo que está claro es que el impulso creativo saldrá de la manera que sea.

¿El humor es capaz de mejorar el mundo?

Por supuesto. Hace que no nos demos tanta importancia a nosotros mismos y miremos más a nuestro alrededor. Chaplin lo definía muy bien `Un día sin risa es un día perdido´





BARRO



CALLE URUGUAY, 9. MADRID

917046444 / 618122

OCO cakes



TARTAS
- BODAS
- CUMPLEAÑOS
- EVENTOS



Cursos
decoración de tartas

JOSÉ CAMPOY

NO ES PAÍS PARA TIESOS

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, para presentarnos "NO ES PAIS PARA TIESOS" ¿Qué se va a encontrar el espectador en este monólogo?

El espectador va a encontrar mucha variedad. Monólogos acompañados de parodias de canciones con mi guitarra y de imitaciones de numerosos personajes famosos como Rafa Nadal, Iniesta, Shakira, Al Pacino, entre otros.

En el monólogo hablo de la idiosincrasia de los andaluces y de los españoles en general, que a pesar de la crisis, tenemos una manera muy "sui generis" de afrontar los problemas. También trato temas como los idiomas, las parejas, nuestra gastronomía, la TV...Hay tema para todos.

¿Cómo surgió este monólogo? ¿En qué te inspiraste?

Soy de Jerez (Cádiz) y allí hay mucho arte pero también mucha necesidad. Pero aunque estemos "tiesos" siempre hay para una tapita o una cañita o un amigo al que agarrarse para que te invite, jejeje. Creo que si no tuviéramos ese carácter y ese optimismo se nos habría hecho muy difícil soportar tanto. Se dice de los andaluces pero creo que ese carácter es español

LA CHOCITA DEL LORO

JOSE CAMPOY



NO es país para tiesos

GRAN VIA, 70

en general. Trato de reírme de todo esto y a la vez hacer autocrítica y pensar que igual ese es el motivo de nuestra situación. No sé, da que pensar.

Cómo recomendarías a nuestros lectores que fueran a ver "NO ES PAIS PARA TIESOS"

¡Amigos y amigas del Planeta 28 necesito comunicarme con vosotros!...no rechacéis imitaciones, venid a visitarme a mi planeta: LA CHOCITA DEL LORO. Os aseguro que lo pasaréis de lujo.

La Chocita del Loro es un escenario con mucho encanto, público cercano, ambiente muy agradable…

¿Cómo se vive actuar en un escenario tan especial?

Es un lujazo actuar en un lugar como LA CHOCITA DEL LORO, tan bien acondicionado para la comedia. Te sientes cómodo, puedes explorar tu personaje y crecer como artista y sobre todo conectar con el público hasta entrar en una atmósfera de muy buen rollo.

Dinos un monologuista al que sigas con especial atención

Hay muchos...como imitador me he criado con Martes y Trece. Como monologuista sigo a muchos cómicos de Stand Up pero mi preferido es Jim Carrey, está tarado.

Cuando vas a ver un espectáculo (sea teatro, música…) lo que más valoras cuando te sientas en la butaca es…

Que el ambiente sea adecuado. Lo más importante una buena iluminación y un buen sonido. Y si hay cerveza, mejor, jajajaja.

¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Soy un enamorado la música y del teatro. He dado con el lugar perfecto, me quedo a vivir con vosotros.



URBAN
RUNNERS
MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

EL MEJOR BLOG
RUNNING

WWW.URBANRUNNERSMADRID.COM

BAREI

"TIME TO FIGHT"

Si tuvieras que definirte con una palabra ¿Cuál sería?

Sensibilidad

¿Una canción que te defina?

Mía..."Throw the dice" y de un GRANDE... "We are the World"

Hemos encontrado que interpretas una música potente, directa, honesta, sin complejos, ¿qué grupos o solistas influyen en tus composiciones?

Michael Jackson, Steve Wonder, Pink, Marroon 5, Rihanna, James Morrison, Coldplay, Jessie J…

"Time to fight" Cuéntanos la historia de esta canción

En esta vida nada viene regalado cuando se trata de soñar… Hay que dejarse la piel en el terreno, esforzarse, caer y levantarse, apostar fuerte y seguir luchando para conseguir cualquier reto y convertirse en referencia o ejemplo de algo para alguien. Es un mensaje de superación en MAYÚSCULAS.





Nuevo trabajo "Throw the dice" ¿Qué esperas de este trabajo?

Lo que el destino me quiera traer… Intento no predecir el futuro y dejarme llevar. Poco a poco voy aprendiendo a disfrutar del camino, de cada paso sin mirar tanto el horizonte. Es difícil pero es algo que quiero conseguir… disfrutar del proceso sin miedo a lo que pueda venir y con las ganas de seguir andando siempre "intactas"… pero por encima de todo… emocionar y levantar una sonrisa a quien decida compartirlo conmigo.

Has compartido escenario con Lenny Kravitz ¿cómo fue la experiencia?

BRUTAL… Starlite es sin duda un lugar mágico y la gente que vino conmigo de la mano para poner su granito de arena y hacer que todo fuera perfecto, fue sin duda, lo mejor de esos dos días allí. Me quedo con la emoción que sentimos todos, los nervios y el cariño que pusimos en ello. Estoy rodeada de gente increíble y gracias a ellos, no lo olvidaré nunca.

> "Gracias a todos los que habéis dedicado este ratito a conocer un poco más de cerca lo que tantos estamos buscando… poder llegar a compartir parte de lo que somos, de lo que nos emociona, y lo que nos hace levantar una sonrisa… en mi caso es la música… ¿En el tuyo? Sea lo que sea, disfruta del camino!
>
> Mil besos.

¿Con quién más te gustaría compartir escenario?

Puff… Pink, Robbie Williams, Sting, Rihanna… Son tantos...

¿Es importante para ti el directo?

Es sin duda el momento en el que más se expone uno, sin trampa ni cartón, al desnudo, como eres, como sientes, como te equivocas, como transmites, como narras… Es el retrato sin retoques y cuenta con esa "verdad" y magia del "momento presente", del "ahora", que dura lo que dura y que es irrepetible.

Por otro lado es donde más arropado te sientes. Los artistas solemos tener una necesidad de aprobación, amor y aplauso que va directamente ligada a nuestra inseguridad y sí, también a nuestro "ego" y es en los conciertos donde más sientes ese abrazo que tanto necesitamos.

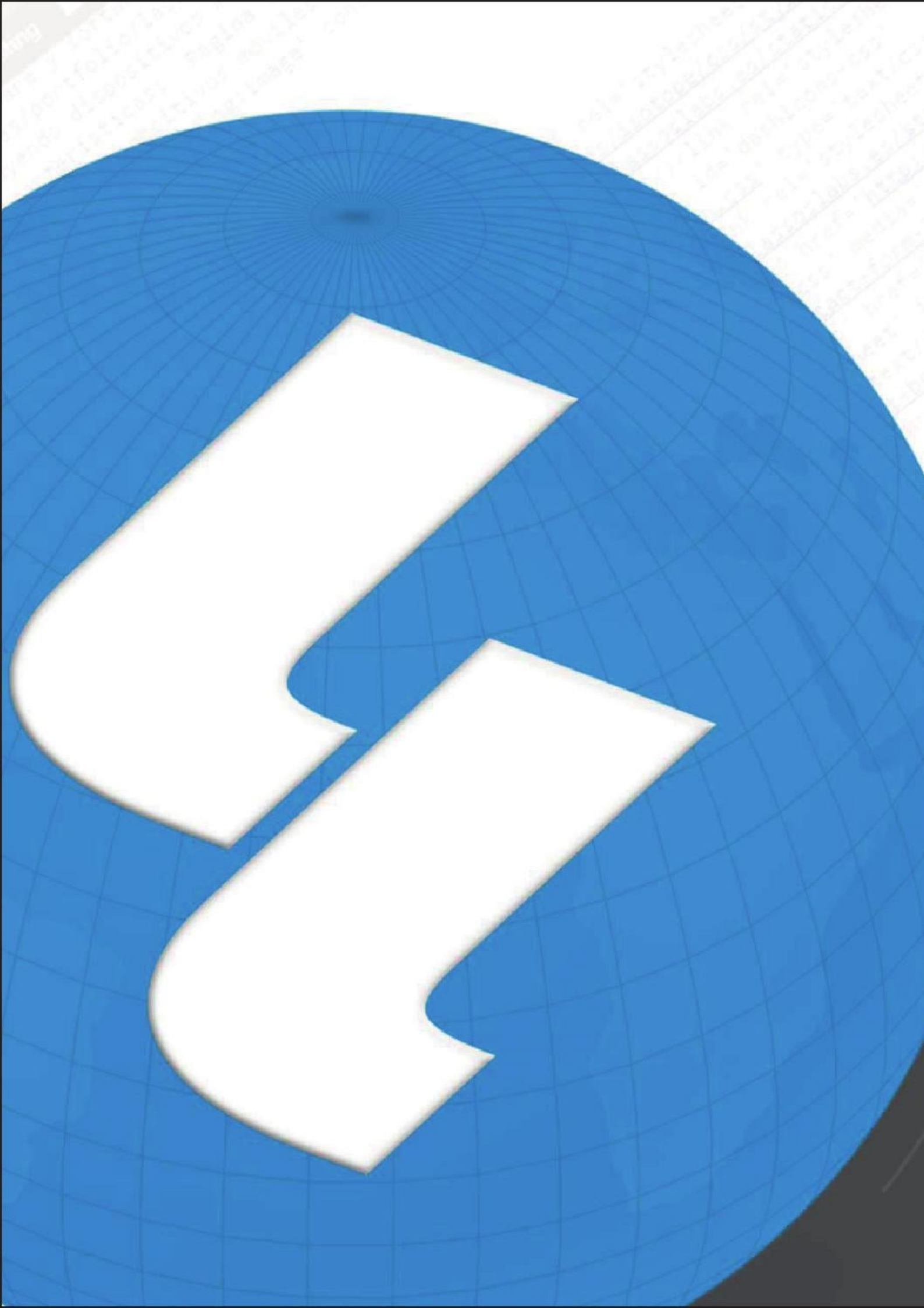
¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música española? ¿Qué piensas de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Creo que nunca se puede generalizar… Hay medios que apoyan la música y además lo hacen con cariño, respeto e interés por ella y otros en los que sólo importa tener un contenido más y no siempre relacionado con la música precisamente sino con cosas colaterales que sólo interesan a unos "pocos". También suele ocurrir que lo que "viene de fuera" tiene más apoyo que lo que se está engendrando aquí.

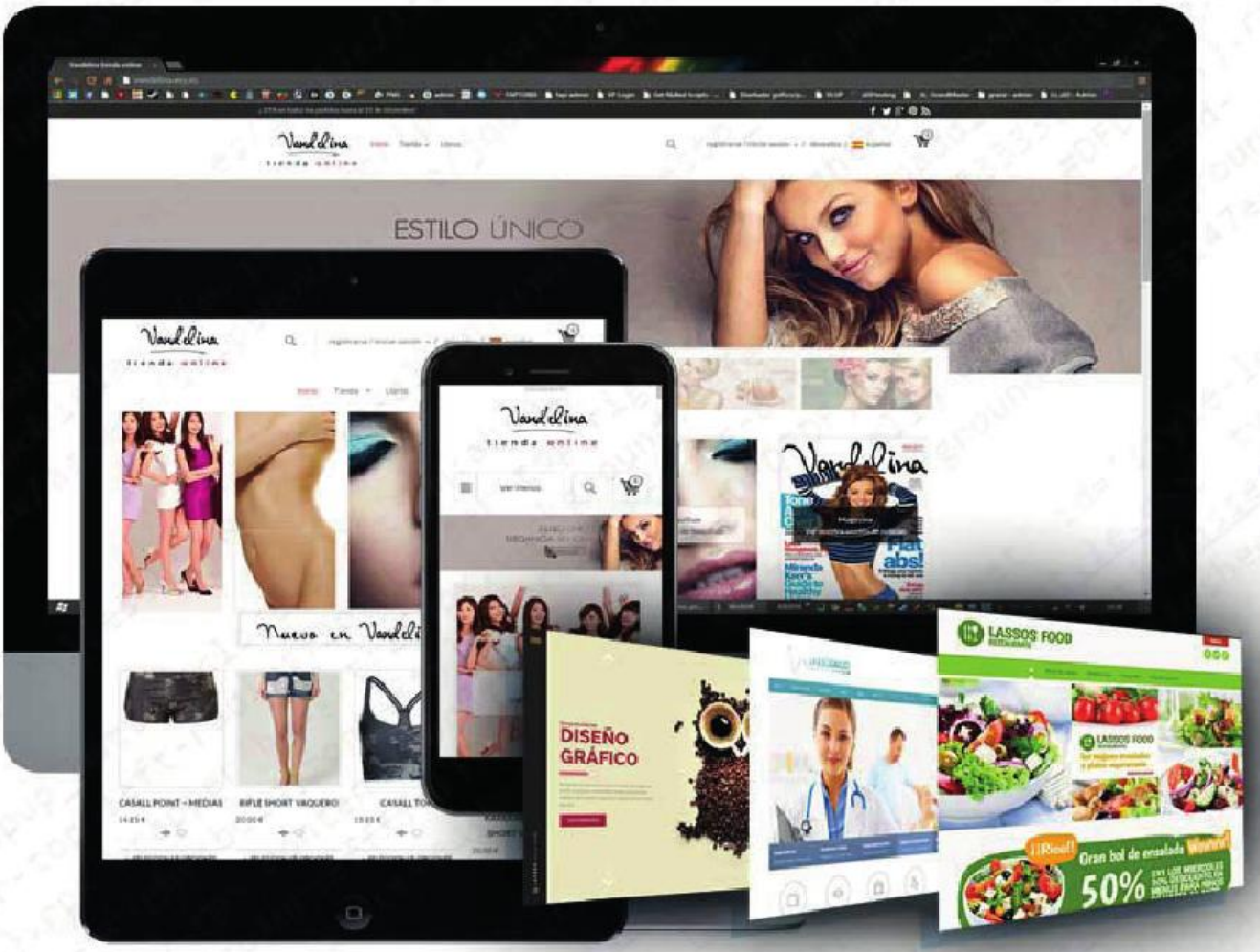
Apoyar un "éxito mundial" es fácil para todos pero sólo unos pocos hacen un "éxito" de los que acaban de empezar a andar… es menos rentable.

Y gracias a muchos como vosotros, los artistas independientes nos mantenemos presentes y vivos para mucha gente que sí lo valora y que disfruta de cada pequeño paso que damos por pequeño o grande que sea.


BARE!



LASSO'S LABS.es



CREAMOS SU SITIO WEB

Páginas web | Diseño gráfico | E-Commerce
Asesoramiento informático | Desinfecciones
Formateos | Reparación y limpieza de equipos
Asistencia remota 24/7 | Redes sociales

JAVIER LILLO

EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA,
ESPECIALISTA EN COMUNICACÓN
Y ESCRITOR

WWW.TECNOVERBAL.COM

TWITTER: @COACHLILLO

PENSAMIENTO POSITIVO PARA CONTRARRESTAR LAS TENDENCIAS DE CRISIS.

"Este mes, lo principal es comprender que todo nuestro ser es único y perfecto.

-¿Perfecto?
-Pues sí, es perfecto, inimitable, irrepetible. Nadie será perfectamente igual a nosotros.
-Pero, en mi caso concreto, soy bastante feucho, gordito y calvo…

-Hay personas a las que tu físico les resulta tremendamente atractivo.
-Pero yo me miro en el espejo y me avergüenzo…
-¿Te avergüenzas? ¿No te gustas? Pero, ¿te has visto con mis ojos? Porque yo veo a un hombre maravilloso, lleno de ternura, con una fisionomía llena de carácter, una sonrisa tremendamente atractiva… Ciertamente,

¿te has mirado bien? ¿Has visto acaso la belleza que albergas?

Realmente, ¿nos hemos visto con los ojos con los que nos ven los demás? Para bien o para mal, más para bien en este caso, la visión más objetiva del prójimo es sustancialmente distinta a nuestra propia percepción. Y si nos quedamos solo con lo positivo, lo que los demás opinan de nosotros nos sorprendería gratamente. El mapa no es el territorio, amigo planetario.

El aprendizaje de nuevas respuestas siempre pasa por el entrenamiento. Pasemos por tanto a lo práctico: De lo que se trata es de aprender a valorarnos como persona completa, de aceptar y agradecer nuestras limitaciones y apreciar las potencialidades. Desnudándonos frente al espejo, recorriendo con la mirada cada poro de nuestra piel, desde la cabeza hasta los pies, observar la belleza de la vida, viendo nuestro físico desde el punto de vista del milagro de la hermosura que albergamos.

-Pero, si estoy gordo…
-Me encantan las personas de amplio volumen. Me encantan tus muslos, tus brazos, tu tripita…

Mira tu cuerpo y agradece a su físico ser como es, acompañarte en la aventura de la vida. Has recorrido junto a él muchos años y nunca le has agradecido nada; ahora es el momento del reconocimiento y un buen ejercicio para ello es realizar la sonrisa interna (descrito en otro artículo, si lo quieres puedes solicitármelo por twitter).

El agradecimiento es básico y necesario en la vida. Hay que agradecer a las personas que nos rodean todo lo que hacen por nosotros. “De bien nacido es ser agradecido”. Agradecer a las madres, padres, hijos, abuelos, amigos, compañeros de trabajo, incluso a los superiores, los gestos que nos favorecen o simplemente el hecho de estar ahí, es beneficioso pues,

reconocemos el valor de los gestos y, la persona que recibe el agradecimiento, reconoce el valor que le otorgamos. Los que reciben el agradecimiento se sienten mejor consigo mismos y con los demás. El que otorga se beneficia del regalo de un sentimiento positivo. Agradecer es hacernos grandes y hacer grande al prójimo, llenándolo de autoestima.

Cómo gestionar las emociones

Sabemos que en el cerebro se asientan las emociones. Estas tienen un componente subjetivo que es el sentimiento, una respuesta corporal que exteriorizamos a través de la sudoración, la palidez, el enrojecimiento..., y una respuesta motora manifestada a través de expresiones faciales y posturas corporales.

El cerebro humano está formado por varias zonas que evolucionaron a lo largo de los siglos; la parte más primitiva es la conocida como el cerebro reptiliano, encargado de los instintos básicos de la supervivencia, deseo sexual, búsqueda de comida, respuestas agresivas... En los reptiles, estas respuestas eran automáticas y programadas, de ahí su nombre. Este cerebro aún dirige gran parte de nuestros comportamientos. A continuación nos encontramos con el sistema límbico o cerebro medio que es la porción del cerebro situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral y que comprende centros importantes como el tálamo, hipotálamo, el hipocampo y la amígdala cerebral. Aquí se asientan emociones como el temor o la agresión. El papel de la amígdala como centro de procesamiento de las emociones es hoy incuestionable. Con la evolución surgió, rodeando al cerebro límbico, la corteza cerebral o neocortex, que es el área más accesible del cerebro, donde se llevan a cabo los procesos intelectuales como el lenguaje, la creatividad o el razonamiento lógico; de esta manera la corteza cerebral será la encargada de la regulación de

los procesos conscientes y el sistema límbico de la regulación de las emociones.
En resumidas cuentas, procesamos la información a través de nuestros sentidos, que nos llega a la corteza cerebral y a nuestro cerebro reptiliano, concretamente a la amígdala que regulará y procesará la información en dos sentidos; por un lado se darán órdenes al hipotálamo que dará la respuesta del sistema autónomo y por otro lado la amígdala enviará parte de la información a la corteza cerebral para procesarla con lógica.
El sistema límbico está en constante interacción con la corteza cerebral. Una transmisión de señales de alta velocidad permite que el sistema límbico y el neocórtex trabajen juntos y esto explica que podamos tener control sobre nuestras emociones.

El psiquiatra Víctor E. Frankl, fue prisionero durante mucho tiempo en campos de concentración alemanes. Su familia, padres, hermano y esposa fueron enviados a la cámara de gas, y tan solo pudo sobrevivir al holocausto nazi una hermana. Lo único que le quedaba era "elegir la actitud personal ante las circunstancias". En su libro "El hombre en busca del sentido" (Editorial Herder 2011), plantea que todos podemos situarnos en cualquiera de estas cuatro perspectivas ante los acontecimientos que afrontamos a diario; éxito-plenitud de sentido, fracaso-plenitud de sentido, éxito-desesperación y fracaso-desesperación. Lo ideal es estar situados en la parte superior derecha del gráfico, pero sabemos, como es natural, que las diferentes circunstancias de la vida, nos conducen a la zona inferior izquierda. La lucha consiste en conseguir el éxito con plenitud de sentido. También conocemos personas que consiguen éxito pero no tienen plenitud y como consecuencia, aparece la infelicidad en sus vidas. El sencillo y correcto análisis de Víctor E. Frankl facilita el camino para ser plenos:

Lógicamente, la decisión adecuada sería la de actuar desde una actitud de plenitud o convencimiento y firmeza aunque nos encontremos en una situación de fracaso. Siempre que partamos de la actitud de plenitud de sentido, resultará más fácil enfrentarse a todo tipo de situaciones por desbordantes que puedan parecer; el encontrarnos en situaciones de éxito y en plenitud, es relativamente sencillo, aunque en muchas ocasiones observaremos personas que parecen tenerlo todo y aún así no se encuentran en esa franja superior ideal.



El objetivo planteado es tratar de conseguir que en situaciones de aparente fracaso, impotencia o frustración, se tengan herramientas suficientes para alcanzar esa plenitud que permite ver las cosas con más objetividad. Ni mucho menos queremos dar a entender que se vaya a solucionar automáticamente el conflicto, pero sí abrirá las puertas a la creatividad, facilitará el camino a la calma y ello permitirá observar otros puntos de vista antes ocultos por esas sensaciones negativas.

@coachlillo

Curso online

Interrogatorio Coaching jurídico

www.aulareus.com/curso/interrogatorio-coaching-juridico/

Programa

SEMANA 1: del 5 al 11 de octubre

Unidad 1: Fundamentos del Coaching Jurídico.

1.1. Introducción al curso.
1.2. Fundamentos del COACHING.

En esta unidad veremos qué es el Coaching Jurídico y cuál es su alcance, el origen y el porqué de la eficacia de este sistema, sus fundamentos comunicacionales y también veremos un esquema de funcionamiento cognitivo (inferencias y sistema de procesamiento cognitivo.

SEMANA 2: del 12 al 18 de octubre

Unidad 2: La técnica del CJ: Bases elementales del método.

2.1. Resumen de la unidad anterior.
2.2. Contexto jurídico.
2.3. Inferencias. Intuición. Creencias irracionales.
2.4. Diada letrado/cliente. Declaraciones. El testigo eficaz.

En esta unidad analizaremos el funcionamiento de la cognición, de las inferencias y de los desenfoques comunicacionales. ¿Cómo funciona la intuición? Abordaremos las cualidades de una evidencia eficaz, la ordenación e importancia de los distintos testimonios y las estrategias a seguir.

SEMANA 3: del 19 al 25 de octubre

Unidad 3: De la teoría a la práctica: La intervención en sala.

3.1 Resumen de la unidad anterior.
3.2. Paralingüística y veracidad.
3.3. El poder de la palabra
3.3. El interrogatorio eficaz.
3.4. Manipulación emocional.

Trataremos sobre las técnicas paralingüísticas, el entrenamiento de la voz, el poder de la palabra y las estructuras que integran sus significados. En el interrogatorio prestaremos atención a los índices de veracidad y la variación emocional.

SEMANA 4: del 26 de octubre al 1 de noviembre

Unidad 4: Magia comunicacional. Técnicas de manejo del estrés.

4.1 Resumen de la unidad anterior.
4.2. Bases del funcionamiento sensorial.
4.3 Las técnicas comunicacionales.
4.4 Técnicas para el control del estrés.

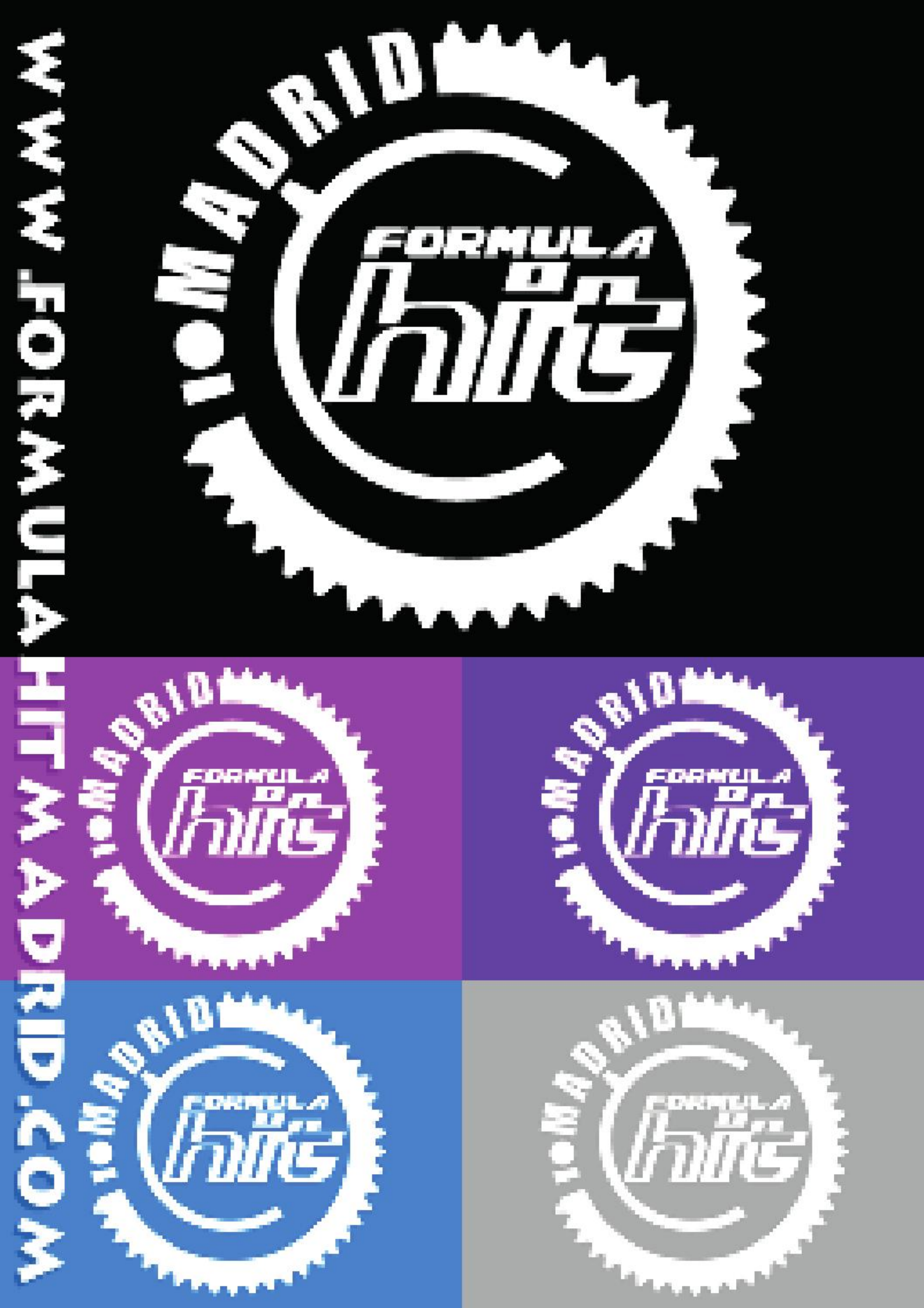
Este módulo es pura magia comunicacional. Si podemos interpretar estados, aquí patentamos su manipulación, entrenando las habilidades para que el interlocutor se comunique con nosotros en la manera y términos más acordes a nuestros intereses. Trataremos sobre algunas técnicas que nos capacitan para controlar estados que pudieran alterar negativamente nuestra conducta exterior.

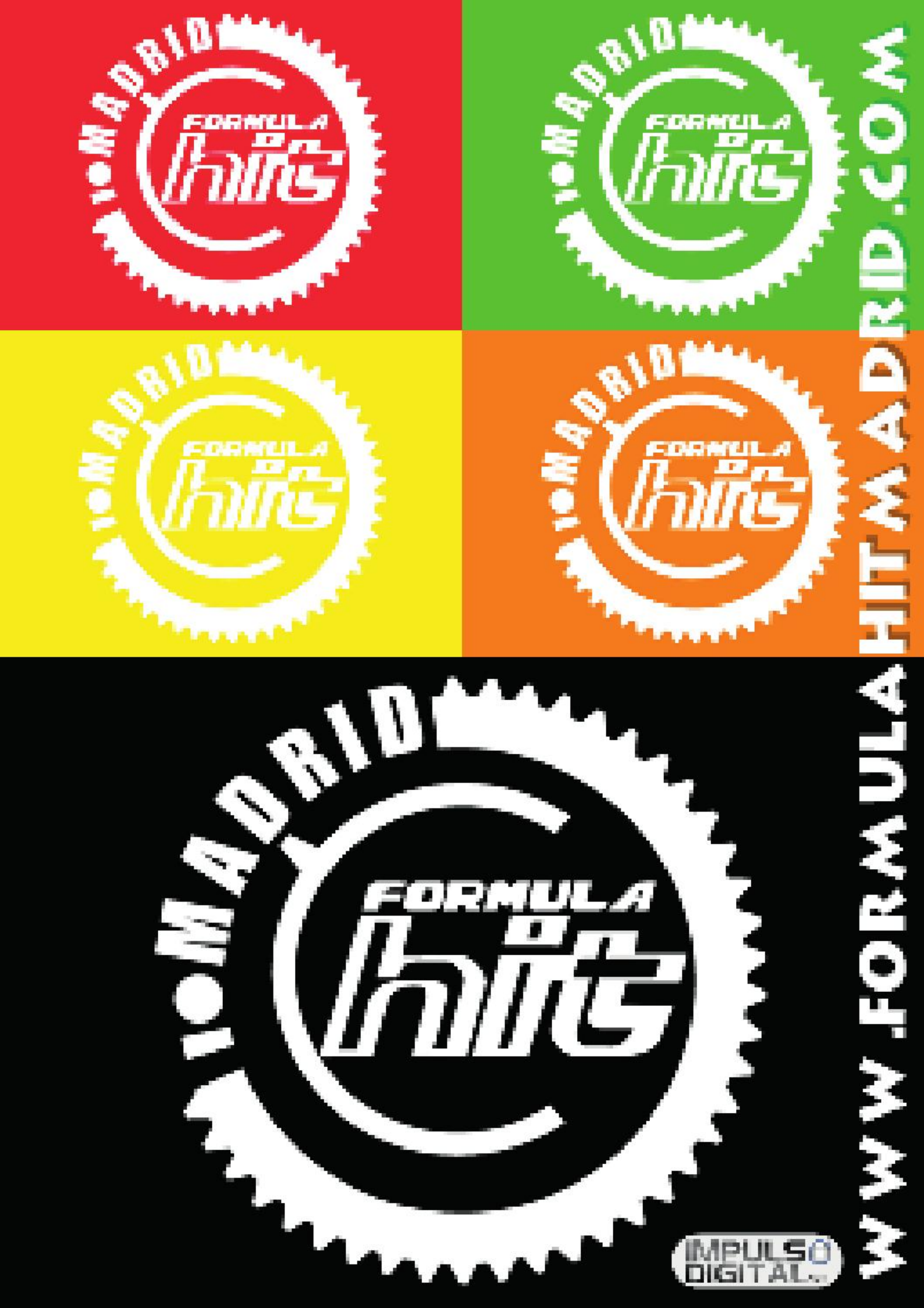


Profesorado

Juan José de Lanuza Torres
Javier Lillo Campos

REUS
AULA


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
HIT


MADRID
FORMULA
HITS
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL



www.Planeta28.com

Tu música...tu revista